

豆の甘みと  
くるみの  
食感が  
クセになる!



## 黒豆のハンバーグ

### 材料 (5~6人前)

- ・水煮黒豆 ..... 1袋
- ・玉ねぎ ..... 1ヶ
- ・干しシイタケ ..... 2ヶ
- ・くるみ ..... 5ヶ
- ・みそ ..... 小1
- ・食パン ..... 1枚
- ・油 ..... 適量
- ・お好み野菜 ..... 適量

### ひと言コラム

黒豆にはタンパク質やアントシアニンが豊富で、血液を補ったり活性酸素を除去し、血液をサラサラに保つ効果があります。

### つくりかた

- ① 水煮黒豆をザルにあけておきます。
- ② 玉ねぎは皮を剥いて、適当な大きさに切ります。
- ③ 干しシイタケは水でもどしてスライスにておきます。
- ④ フードプロセッサーに黒豆を入れて3、4秒回す。そして玉ねぎ、シイタケ、くるみ、みそを入れて8割くらい回して、最後に食パンを入れて3秒くらい回します。
- ⑤ 具材を小判型に整える。
- ⑥ フライパンに油をひき火力は5⑤を入れて表面が焼けはじめたら火力を2こんがり焼きます。
- ⑦ 焼き目がついたらひっくり返して火を止め、片面は余熱で焼き上げます。この時にフライパンの空いた場所にお好みの野菜を置いて一緒にソテーすると効率が良いです。

鮭の  
アスタキサンチ  
ンに肌の  
潤い効果!



## 秋鮭のソテーとたっぷり蒸し野菜

### つくりかた

### 材料 (2人前)

- ・鮭 ..... 2切れ
- ・塩 ..... 小1/4
- ・コショウ ..... 少々
- ・粗挽きコショウ ..... 適宜
- ・お好み野菜 ..... 適量
- ・ミニトマト ..... 4ヶ
- ・オリーブ油 ..... 小1
- ・ケッパー ..... 小1
- ・白ワイン ..... 小1

- ① 鮭は塩小さじ1/4をふり10分置いて水気をキッチンペーパーでふき取りコショウをふっておきます。
- ② 鮭とお好み野菜を不思議な蒸気鍋の浅いトレーに入れて火力を強でタイマーを10分にセットします。
- ③ スイッチを切ったらAを加えアルコール分を飛ばします。
- ④ 盛り付けたら仕上げに粗挽きのコショウを振りミニトマトを飾って出来上がり!

### ひと言コラム

鮭の赤い色素成分はアスタキサンチンと呼ばれるものです。血中脂質の活性酸素を抑え、血管を若々しく保ち、免疫細胞を活性酸素から守ります。

手軽に  
できる  
上品な  
美味しさ!



## 茶わん蒸し・温野菜

### 材料 (4人前)

- ・卵 ..... 2個
- ・出汁 ..... 2C
- ・塩 ..... 小1
- ・醤油 ..... 小1
- ・みりん ..... 小1
- ・鶏肉 ..... 60g
- ・干し椎茸 ..... 2枚
- ・かまぼこ ..... 適量
- ・ざんなん ..... 適量
- ・三つ葉 ..... 適量

### つくりかた

- ① 卵をボールに入れてほぐす。だしを加えて、混ぜ合わせる。しょうゆ、塩みりんを加える。このとき、塩を一気に入れず、塩の入れ加減で味の濃さを調整します。混ぜ合わせたら、こして不要なものを取り除きます。
- ② ざんなんは、フライパンで炒っても良いです。鶏肉は小口切りにし、脂肪や筋は外します。干し椎茸は、もったものを軸を外してスライスします。
- ③ 容器にすべての具を入れて卵液をゆっくりと注ぎます。
- ④ 不思議な蒸気鍋に水を底から3cmくらい入れて容器を中に並べたら10分から15分くらい蓋をして蒸してください。
- ⑤ 竹串が細いお箸でさしてみて、透明な液が出たら完成です。(液が濁っていたらもう2分くらい蒸してみてください)
- ⑥ 三つ葉は③の時に浮かべても良いですが、軽くゆでて仕上げにのせても良いです。

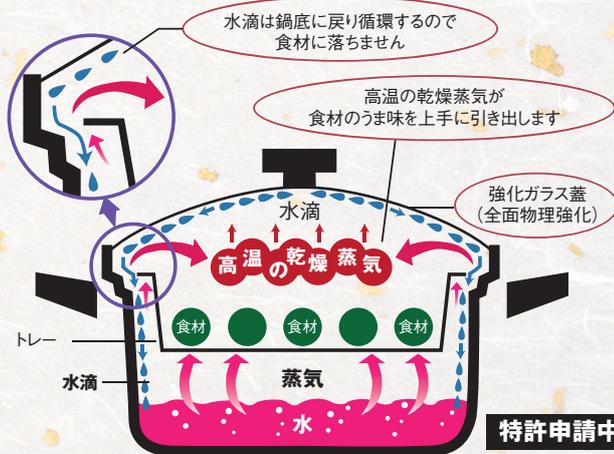
### ひと言コラム

・温野菜：水なし数分で仕上がるので大切な栄養は失くしません。

## 不思議な蒸気鍋のお話

この鍋は普通の蒸し器ではありません!

これひとつで炊く・煮る・蒸す・解凍・温め直しが美味しく上がります。



特許申請中

- ① 鍋の底に入れた水が沸騰して発生した蒸気がトレーを加熱して、さらにトレーと鍋本体の隙間から蒸気が上昇します。
- ② 上記は温度が高くなるほど乾燥し、100℃以上にもなり、この高温乾燥蒸気を利用して調理をします。
- ③ この高温乾燥蒸気は上昇してガラス蓋にあたり、冷やされて水滴となります。この水滴はガラス表面を伝って鍋底に戻り循環します。そのため、食材に水滴が落ちないのでべたつかず、スピーディに、しかも栄養素を逃さず、食材の旨味を上手に引き出す調理が可能です。